

3月献立表

社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

2023年

日 曜日	献 立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1 水	二色丼、白菜のマヨ和え、 大根のみそ汁、オレンジ	さつまいも、米、油、 ノイックマヨネーズ、押麦、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節、 油揚げ、煮干し	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、 はくさい、にんじん、わかめ	牛乳 大学芋	小魚
2 木	玄米ごはん、ユーリンチー、 パルイサダ、中華スープ、りんご	米、玄米、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐	りんご、パパイア、白ねぎ、 こまつな、きゅうり、にんじん、 こんぶ、しいたけ	牛乳 塩昆布おにぎり	源氏パイ
3 金	＜ひな祭りメニュー＞ 鮭ちらし寿司、花型豆腐ハンバーグ、 菜の花のすまし汁、いちご	米、三色花ゼリー	牛乳、さけ、かつお節、 花型豆腐ハンバーグ(卵不使用)	いちご、菜の花、えのきたけ、 にんじん、サニーレタス、のり、昆布	牛乳 三色花ゼリー ひなあられ	かむかむ昆布
4 土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします 🌸🌸🌸🌸🌸🌸				麦茶 お菓子	せんべい
6 月	麦ごはん、肉じゃが、カップ納豆、 厚揚げのみそ汁、オレンジ	米、じゃがいも、 しらたき、押麦、 三温糖	ヨーグルト、納豆、 厚揚げ、豚肉、みそ、 かつお節、チーズ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、さやいんげん、しいたけ	麦茶、 ヨーグルト 胚芽クラッカー	チーズ
7 火	みそラーメン、きびなごのから揚げ、 浅漬け、バナナ	中華めん、米、油、 ノイックマヨネーズ、片栗粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、きびなご、 豚肉、みそ、ツナ缶、 かまぼこ(卵不使用)	バナナ、きゅうり、キャベツ、 もやし、にんじん、コーン、 こんぶ、きくらげ	牛乳 ツナおにぎり	野菜ビスケット
8 水	雑穀ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼き、 きんぴらごぼう、白菜のみそ汁、 黄桃缶	じゃが芋、米、油、 雑穀、ノイックマヨネーズ、 三温糖、ごま	牛乳、さけ、 みそ、かつお節	もも、ごぼう、はくさい、 にんじん、しめじ、サニーレタス	牛乳 フライドポテト	せんべい
9 木	麦ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、おひたし、 里芋のみそ汁、りんご	米、里芋、小麦粉、 三温糖、押麦、バター、 油、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、みそ、 チーズ、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、 わかめ	牛乳 チーズスコーン	マリー
10 金	タコライス、焼きとうもろこし、 きのこスープ、グレープフルーツ	米、0.8パン(卵不使用)、 油、押麦、黒砂糖、 三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、 きな粉、スキムミルク	コーン、グレープフルーツ、トマト、 たまねぎ、ゆず、しめじ、ピーマン、 にんじん、しいたけ、えのきたけ	牛乳 揚げパン	源氏パイ
11 土	豚丼、カリカリきゅうり、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 三温糖	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット
13 月	もずく丼、南瓜サラダ、 レタスと油揚げのみそ汁、オレンジ	米、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節、油揚げ	おろし、かぼちゃ、レタス、もずく、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、 ピーマン、ブルーベリー、菜の花、 しいたけ、ひじき、昆布	牛乳 ジュースおにぎり	かむかむ昆布
14 火	＜誕生会メニュー＞きのこスパゲティ、 ブロッコリーサラダ、 トマトスープ、グレープフルーツ	スパゲティ、食パン、 バター	ホイップクリーム、 鶏肉、大豆 ベーコン(無添加)	グレープフルーツ、ブロッコリー、 たまねぎ、いちご、マッシュルーム、 トマト、しめじ、にんじん、えのきたけ、 しいたけ、コーン、菜の花、のり	ぶどうジュース、 フルーツサンド	せんべい
15 水	きびごはん、レバーの香味焼き、 紫キャベツの甘酢和え、 中華コーンスープ、りんご	米、じゃがいも、 片栗粉、きび、 油、三温糖、ごま油	牛乳、スキムミルク、 豚レバー	りんご、レッドキャベツ、キャベツ、 コーン、たまねぎ、にんじん、 菜の花、サニーレタス	牛乳 おじゃがもち	マリー
16 木	黒米ごはん、さばのカレー焼き、 にんじん炒め、ゆし豆腐、オレンジ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 小麦粉、黒米、油	牛乳、豆腐、さば、 小豆、ツナ缶、 かつお節、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、菜の花、サニーレタス	牛乳 ぜんざい	野菜ビスケット
17 金	お弁当会 📷📷📷 ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 バナナケーキ	源氏パイ
18 土	ケチャップライス、ポパイサラダ、 じゃが芋スープ、オレンジ	米、じゃが芋、バター、 ノンエッグマヨネーズ	ウインナー(無添加)	オレンジ、ほうれんそう、コーン、 たまねぎ、しめじ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい
20 月	雑穀ごはん、ピーマンの肉づめ、 マカロニサラダ、キャベツのみそ汁、 グレープフルーツ	米、マカロニ、 パン粉、雑穀、小麦粉	牛乳、豚肉、 みそ、ハム(無添加)、 かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 コーン、にんじん、くり	牛乳 栗おにぎり	野菜ビスケット
21 火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春 分 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
22 水	麦ごはん、ポークカレー、 あお豆サラダ、アーサのスープ、 オレンジ	米、じゃが芋、油、 小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、豚肉、 豆腐、煮干し	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えだまめ、かぼちゃ、 えのきたけ、ピーマン、アーサ	牛乳 豆腐ドーナツ	小魚
23 木	チャーハン、鶏のから揚げ、 ゆかり和え、 冬瓜の中華スープ、りんご	沖縄そば、米、 片栗粉、油、 ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 ハム(無添加)、チーズ	りんご、とうがん、きゅうり、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、グリーンピース、 サニーレタス、しいたけ	牛乳 おやつ焼きそば	チーズ
24 金	＜お祝いメニュー＞黒米ごはん、 鮭の照焼き、クープイリチー、 イナムドゥチ、いちご	米、こんにゃく、 お祝いゆ(卵不使用)、 黒米、三温糖	牛乳、さけ、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 みそ、かつお節	いちご、こんぶ、菜の花、 サニーレタス、しいたけ、切干大根	牛乳 お祝いケーキ	マリー
25 土	🎊🎊🎊 卒 園 式 🎊🎊🎊					
27 月	沖縄そば、ふかし芋、 磯マヨネーズ和え、オレンジ	沖縄そば、さつまいも、 米、ノイックマヨネーズ、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、かつお節、 かまぼこ(卵不使用)、 ハム(無添加)、しらす干し	オレンジ、こまつな、キャベツ、 にんじん、菜の花、しょうが、 こんぶ、アーサ、のり	牛乳 アーサおにぎり	せんべい
28 火	きびごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 アスパラソテー、 マッシュルームスープ、バナナ	米、黒砂糖、 くず粉、きび	牛乳、白身魚、 ウインナー(無添加)、 ベーコン(無添加)、 きな粉、チーズ	バナナ、マッシュルーム、 アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、パプリカ、コーン	牛乳 くずもち	源氏パイ
29 水	麦ごはん、春巻き、 パンパンジー、 わかめの中華スープ、りんご	米、春巻きの皮、 バター、押麦、 はるさめ、油、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	りんご、きゅうり、にんじん、 たけのこ、白ねぎ、えのきたけ、 わかめ、しいたけ、サニーレタス	牛乳 マッシュルーム	野菜ビスケット
30 木	🌸🌸🌸 次 年 度 準 備 🌸🌸🌸					
31 金	🌸🌸🌸 次 年 度 準 備 🌸🌸🌸					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

3/13(月)～3/17(金)栄養士の実習生が入ります。
3/15(水)には、実習生が考えてくれた
「おじゃがもち」をおやつで提供します。

2023年



給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

3月はひな祭りや卒園式などイベントが多い時期です。この一年で、子ども一人ひとりが自分のペースで、いろいろなものが食べられるように成長しています。ご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

< 1年間の食生活を振り返ってみましょう >

～ 7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！ ～

□ 食事の前に手を洗うことができた。



□ 食事の準備や片づけを手伝うことができた。



□ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。



□ 姿勢を正しく食べることができた。



□ スプーンやはしを上手に使うことができた。



□ よく噛んで、味わって食べることができた。



□ 楽しく食べることができた。



□ 三食は決まった時間に食べることができた。



□ 朝食をかかさず食べた。



□ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しんでみましょう。



例1 自分で選んで買う楽しさ



例2 違った環境で食べる楽しさ



例3 育てて食べる楽しさ



例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ

< タンドリーチキン > 鶏肉2枚分

- ・鶏もも肉(皮なし)・・・2枚
- ・塩・・・1.2g
- ・カレー粉・・・1.2g
- ・ヨーグルト(無糖)・・・60g
- ・ケチャップ・・・28g
- ・おろしにんにく・・・1.2g
- ・おろししょうが・・・1.2g
- ・油・・・適量



カレー風味で食欲UP！

ヨーグルトを入れることで、鶏肉が軟らかく仕上がります。

【作り方】

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさにカットし、塩をすりこむ
- 2 ビニール袋にカレー粉～おろししょうがまでを入れ、鶏肉を10分程漬け込む
- 3 フライパンに油をしき、味付けした鶏肉を焼いたら完成です♪

※鶏肉を焼く時は、中までしっかり火を通しましょう。
※焦げやすいので、焼く時は気をつけてください。